

[illegible]

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
19 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどん汁	とり肉 なんと 油あげ	でん粉	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小麦	628	824
	乳酸菌飲料(ブルーベリー) (学配)	乳酸菌飲料		ブルーベリー	乳	21.4	27.2
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.4	3.0
	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦		
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	春巻		はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ たまねぎ にんじん	小麦	664	831
	もやしのナムル	こんぶ	ごま油 ごま	もやし きゅうり にんじん	小麦	22.2	26.3
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にら	小麦	1.9	2.3
24 (水)	【世界の味めぐり：アメリカ】						
	ドックパン (コッペパン切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
	ソーセージケチャップソース	ぶた肉	砂糖				
	牛乳	牛乳			乳	652	812
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵	23.7	29.0
	クラムチャウダー	あさり パーコン 牛乳 トマト	じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ えだまめ	卵・乳・小麦	3.1	3.9
25 (木)	【結城南中3年生リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏のから揚げ (小②中③)	とり肉	砂糖 小麦粉 でん粉 油		小麦	684	863
	にんじんしりしり	卵 まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	27.7	35.2
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		2.3	2.9
26 (金)	【ひなまつりメニュー】						
	五目ごはんの具 (ごはん)	ぶた肉 大豆 油あげ	ごはん 砂糖 油	かんぴょう にんじん ごぼう	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	656	801
	ほうれん草サラダ	ハム	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	卵・乳・小麦	24.4	28.7
	すまし汁	なんと とうふ わかめ	花ふ	たまねぎ しいたけ	小麦	2.5	3.0
	ひなまつりゼリー (学配)	豆乳	ゼリー 砂糖	もも りんご			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆1月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん かんぴょう こまつな
ねぎ はくさい

2月

給食だより

立春をむかえ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう、食事のバランスに気をつけ、しっかり睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。 手洗い・うがいも忘れずに！！

～今月の行事食～

【節分】立春の前日を節分といいます。今年の節分は2月2日(火)です！
Aブロック 2日(火)・Bブロック 1日(月)
Aブロック 10日(水)・Bブロック 3日(水)
【バレンタインデー】
【ひなまつり】2月実施 Aブロック 25日(木)・Bブロック 26日(金)

【ぶいの西京焼き】

Aブロック:2月18日(木)

Bブロック:2月17日(水)

高知県産の「ぶい」を、皆さんの給食費は使用せずに提供します。
(※国産農林水産物等販売促進緊急対策事業)



寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。手洗い・うがいに加えて水分補給もしっかりと！！

栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



大豆から作られる食べ物



世界の味めぐり ～アメリカ合衆国～



アメリカ合衆国は、北アメリカ大陸に広がる世界第3位の面積を誇る広大な国です。大陸の北西部に位置するアラスカ州や太平洋のハワイ州も含め、50の州から構成されています。首都はワシントンD.C.です。世界最大の経済国であり、政治・文化・科学の面でもリーダー的存在です。農業大国でもあり、国土の40%を占める農地でいろいろな農作物を作っています。日本も小麦・大豆・とうもろこしなど、たくさん輸入しています。

今回給食では、「ホットドック」「コールスローサラダ」「クラムチャウダー」「プチりんごゼリー」を提供します。アメリカの食文化として、ハンバーガー・ホットドック・ピザなどのファストフードが有名ですが、広い国土に様々な人種が暮らしているため、各国の食文化がミックスされた、いろいろな家庭料理があります。どんな料理があるのかぜひ調べてみてください。

Aブロック:2月 1日(月)

Bブロック:2月24日(水)です。おたのしみに!!